

*Anselm Grün*

# **Akarsz szabad lenni?**

*Útjelzők fiataloknak*



*Bencés Kiadó  
Pannonhalma, 2013*

A könyv eredeti címe és kiadója:  
Anselm Grün: *Auf dem Weg zur Freiheit.*  
*Ein Mutmachbuch für junge Menschen*  
© Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach, 2011

Fordította

Szabó Ferenc Miklós

Lektorálta

Somorjai Gabi

Hungarian translation © Szabó Ferenc Miklós, 2013  
Hungarian edition © Bencés Kiadó, 2013

# Tartalom

Előszó.....	5
<i>Ki vagyok én – és ki akarok lenni?</i> Az öntudat és az identitás .....	7
<i>Meg kell vagy meg szabad tennem?</i> A szabadság és a felelősség.....	25
<i>Milyenek vagyunk együtt?</i> <i>Erősek? Kiállhatatlanok? Magányosak?</i> A kapcsolatról és a barátságról .....	39
<i>Minek keljek fel reggelenként?</i> Az élet értelméről .....	53
<i>EZ az én életem!</i> Hogyan találod meg a saját utadat? .....	65
<i>ÉS EZT higgyem is el???</i> Egyházzól, Istenről és sok minden másról.....	75
<i>Ki is volt ez a Jézus?</i> Egy egészen különleges emberről, s arról, hogy mi köze van az életedhez.....	87
<i>Amit mindig is meg akartam kérdezni tőled, Istenem. . .</i> GYIK – vagyis azok a bizonyos „Gyakran Ismétlődő Kérdések” .....	105



## *EZ az én életem!*

Hogyan találsz meg a saját utadat?

*Volt egyszer egy kagyló. Az örvény egy reggel egészen a tenger fenekéig sodorta. Víz és homok kavargott körülötte, s amikor végre kijutott az örvényből, érezte, hogy puha belsejébe homokszem került, amely szörnyen szúrta, karcolta, és fel is sértette. Bármennyire erőlködött, nem sikerült megszabadulnia a homokszemtől. Hogy végre megszűnjön a fájdalom, hozzátátott, hogy újabb és újabb gyöngyházrétegekkel vonja be. Egy idő után a homokszemnek már nem voltak hegyes csúcsai és éles szegélyei, s így már nem okozott neki fájdalmat.*

*Egy szép napon egy ember merült le a tenger fenekére, hogy kagylót gyűjtsön. Keze közé került a belsejében homokszemet rejtő kagyló is. Amikor a szárazra érve felnyitotta, a legcsodálatosabb igazgyöngy ragyogott a szeme előtt, soha életében nem látott még ennél szebbet! Így vált a kagyló kinzó fájdalmából értékes kincs.*

## *Még hogy jelentéktelen!*

Számtalan fiatal szeretné megtalálni a maga útját. Kíváncsiak rá, vajon miben rejlik kivételességük, s hogy miképpen hagyhatnának maradandó nyomot életükkel ebben a világban. Vannak, akik úgy gondolják, semmi értelme azzal próbálkozni, hogy alakítsuk a világot, hiszen ezt úgyis megteszik a hatalmasok – mégpedig nélkülünk. Ezek a fiatalok annyira jelentéktelennek érzik magukat, hogy azt hiszik, senkit sem érdekel, mit csinálnak vagy mi van velük. Pedig minden egyes ember alakítja ezt a világot. A mai fizika morfogenetikus mezőkről beszél. Ez nagyon leegyszerűsítve azt jelenti, hogy minden minden-nel összefügg: hogy mit gondolunk, hogyan élünk, mit érzünk, mindez hatással van a környezetünkre. Az a nyom, amelyet életünkkel ebben a világban hagyunk, megváltoztatja a világot. Amit hozzáadtunk ehhez a világhoz, azt már nem tehetjük meg nem törtéنتé.

Hogyan találhatunk rá a magunk útjára, hogyan ismerhetjük fel, milyen nyomot hagyunk ebben a világban? Én három lehetőséget látok. Az első abban áll, hogy most, ebben a pillanatban felteszem magamnak a kérdést: Rendben van az életem? Áramlik bennem az élet? Összhangban vagyok magammal? Világosan látom, hogy mi az én igazi identitásom? Ha azt érzed, hogy mozgásban van benned az élet, akkor minden bizonnyal a magad útját járod. Nem biztos, hogy ez a végleges utad. Még változhat a felfo-

gásod önmagadról, a megtalált harmóniáról. Jó, ha időről időre megvizsgálod önmagad, s figyelsz lelked és tested jelzéseire, hogy felismerd, összhangban vagy-e magaddal.

Egy másik lehetőség, hogy visszatekints a gyerekkorodra, amikor még harmóniában voltál magaddal. Mivel tudtál úgy foglalatoskodni órák hosszat, hogy nem fáradtál bele? Mikor voltál egészen önmagad? Mikor tudtál egészen megfeledezni magadról, mert teljesen belemerültél abba, amit csináltál? Vagy milyen álmokat dédelgettél gyermekként a felnőttkorodról? Mi akartál lenni? A Bibliából melyik szereplő volt a kedvenced? Milyen meséket vagy történeteket olvastál a legszívesebben? Mitől hatódtál meg, mi érintette meg a szívedet?

Ha felteszed ezeket a kérdéseket, ha rászánod az időt, hogy foglalkozz velük, akkor felfedezheted magadban azokat a képeket, amelyek egész életed szempontjából mérvadók. Mondok néhány példát: Gyerekkoromban kőműves akartam lenni. Egészen megigézett, ha felépíthettem valamit. Ennek ma számomra az a megfelelője, hogy írással foglalkozom. Szavaimmal olyan házat szeretnék építeni olvasóimnak, amelyben otthon érezhetik magukat, ahol megszabadulhatnak félelmeiktől és gondjaiktól, s új erőre kaphatnak, hogy visszatérjenek a hétköznapokba. Egy férfi egyszer arról mesélt nekem, hogy gyerekkorában szenvedélyesen szeretett focizni. Az ő életútja úgy alakult, hogy aztán a munkahelyén neki kellett a kollégáiból csapatot formál-

nia, amelynek egy a célja, s amely közösen alakítja a világot. Nem szabad szem elől tévesztenie, hogy az összes játékos egyformán fontos, hogy mindnyájuk összjátéka a lényeg, s hogy mindnyájan hozzájárulnak a meccs sikeréhez. Mindenkinek úgy kell játszania, hogy a csapatot közelebb vigye a célhoz, és ne önmagát tolja előtérbe.



## *Te hívtál életre engem*

*Csak egy vagyok  
Isten teremtményei közül,  
egy a sok közül.*

*Mégis  
egészen különleges vagyok.*

*Hiszen Isten hívott életre engem.  
Ő adott nekem nevet,  
s küldött ebbe a világba.*

*Ha erre gondolok,  
boldoggá tesz,  
hogy szeretsz engem, Istenem.*

*Köszönöm neked!*

*Fabian Ott*

## *A kagyló bölcsessége*

A harmadik módszer, ahogyan felfedezheted a saját külön utadat, ha szemügyre veszed azokat a lelki sérüléseket, amelyeket életed során másoktól elszenvedtél. Bingeni Szent Hildegárd mondja, hogy az emberré válás művészete: igazgyönggyé változtatni sebeinket. Amikor mi húzzuk a rövidebbet, amikor nem kapjuk meg a vágyott szeretetet, amikor értetlenséggel találkozunk, akkor fájdalmat érzünk. Ugyanakkor azt is érezzük, hogy elevenek vagyunk. Érezzük, hogy el kell indulnunk a keresés útján. S talán épp ilyenkor vagyunk különösen fogékonyak a szükségét szenvedők iránt. Mivel mi is sebeket szereztünk, észre vesszük mások sebeit is, s képesek vagyunk arra is, hogy enyhítsük vagy egyenesen begyógyítsuk őket. Sok orvos, terapeuta és lelkipásztor változtatta át a saját sebeit igazgyönggyé. Megértik az embereket, s valódi segítséget kínálnak nekik. Épp sebeiken keresztül fedezték fel, hogy mi az ő erősségük, miben tűnnek ki a többiek közül.

## *Különböző, mint te meg én*

Függetlenül attól, hogyan telt eddig az életed, nyomot hagyhatsz ebben a világban. De ne hasonlítsd magad másokhoz! Egyszer egy fiatal pszichológus elmesélte nekem, hogy síelni volt

a hegyekben, s felülről megnézte, milyen nyomot hagyott a szűz hóban. Lenyűgözően szép volt! Ez számára annak a szimbóluma lett, hogy életével nyomot hagy e világ „szűz haván”. Nem volt szüksége arra, hogy a saját nyomát másokéhoz hasonlíttassa, vagy hogy lemásolja a többiekét. Az a nyom, az az életút, amelyet hátrahagy, egyszeri és megismételhetetlen. S úgy jó, ahogy van.

Bízzál abban, hogy jó nyomot hagysz életeddel e világban, ha egészen összhangban vagy magaddal, azzal a szóval, melyet Isten benned formált meg. S bízz abban, hogy általad kicsit világosabb, otthonosabb és emberibb lesz ez a világ.

Egyesek összekeverik az életükkel hagyott nyomot azzal a teljesítménnyel, amelyet elvárnak tőlük. De én egyáltalán nem a teljesítményről beszélek, hanem arról a kisugárzásról, amely belőled árad. Van, aki egyszerűen örömet és derűt sugároz. Mások erőt és biztonságot. Ők mindannyian nyomot hagynak ebben a világban. Nem kell nagy tetteket felmutatniuk. Csak az a fontos, hogy egyre tudatosabban hagyjunk nyomot életünkkel. Amikor egyszer erről beszéltem egy fiatalembernek, bevallotta nekem, hogy depressziós. Szép, szép ez az életút-dolog, meg hogy nyomot hagyjunk, de neki annyit kell küzdenie a depressziójával, hogy képtelen azon törni a fejét, milyen nyomot hagy az életével. Azt mondtam neki: „Senki sem várja el tőled, hogy derűt sugározz ebbe a világba. Ám ha kiengesztelődsz önmagaddal, azzal, hogy depresszióra vagy hajlamos,

akkor általad mégiscsak áldás áradhat a világra. Te annak a tanúja lehetsz, hogy milyen fontos a mélység és a titok ebben a világban. Azt közvetíted mások számára, hogy a felszín mögött ott a mélység, Isten és az ember kifürkészhetetlen titka.”

## *Mutasd meg az utam!*

*Ki vagyok én? Mi vagyok én? Miért élek?*

*Ezeket olyan gyakran  
megkérdézem magamtól,  
és olyan gyakran nem tudom a választ.*

*Istenem, mutasd meg nekem, ki vagyok én,  
mi vagyok, és egyáltalán miért élek!*

*Van alapja, van értelme az életemnek?*

*Kérlek téged:  
Mutasd meg az utam, vezess,  
és soha ne hagyj el!*

*Daniel Hausknecht*

## *Gyakorlat*

Gondolj vissza a gyerekkorodra. Milyen helyzetek jutnak eszedbe, amikor egészen meg tudtál feledkezni magadról, amikor teljes harmóniában voltál önmagaddal, s úgy tudtál játszani vagy foglalkozni valamivel, hogy nem fáradtál bele?

Gondolkodj el, hogyan fedezheted fel ebben azt a nyomot, amelyet életeddel hagyhatsz a világban! Ez bármiben megnyilvánulhat, amit csak teszel: családdal, barátaiddal való kapcsolatokban, munkádhoz, lelkeségedhez fűződő viszonyokban, másokért vállalt kötelezettségeidben.

Aztán idézd fel azokat a szituációkat, amikor úgy érezted, megbántottak, elhagytak, nem vettek komolyan, nevetségessé tettek, igazságtalanul büntettek meg. Mit erősítettek meg benned ezek a gyerekkori sérülések? Hogyan változtathatod sebeidet igazgyöngyökké? Milyen képességeket tudtál kifejleszteni magadban épp e fájdalom tapasztalatoknak köszönhetően? Kik azok az emberek, akiket életed eddigi eseményei miatt különösen jól meg tudsz érteni? Kik azok, akik hozzád fordulnak tanácsért? Milyen az a kisugárzás, amely belőled árad, s ami miatt bizalommal vannak hozzád a megsebzett emberek?